

**Insieme** alla  
scoperta di TikTok

# GUIDA ALL'USO SICURO DELL'APP PIÙ CREATIVA DEL MOMENTO

TikTok è diventata in breve tempo la piattaforma di intrattenimento di video brevi da dispositivi mobili preferita dai ragazzi, ma anche dai più grandi. Un palcoscenico globale dove esprimere se stessi, dar sfogo alla propria creatività, apprendere qualcosa di nuovo o semplicemente passare del tempo in allegria.

Vi raccontiamo come funziona e come voi e i vostri figli potete divertirvi in sicurezza.



CONSUMATORI.IT

# USIAMO LE APP IN MODO CONSAPEVOLE

## DIVERTIAMOCI IN MODO INTELLIGENTE E SENZA ESAGERARE



Le piattaforme fanno ormai parte delle nostre vite e ciò vale tanto per gli adulti che per gli adolescenti. Non vanno demonizzate, ma trattate con consapevolezza: è proprio questa la vera forza dei consumatori nei tempi moderni, la **conoscenza dei fenomeni** accompagnata da un uso **misurato e prudente del digitale**.


Le piattaforme cercano la nostra attenzione e alcune assomigliano a giochi che stimolano la nostra creatività, la nostra immaginazione. Tuttavia, con l'Unione Nazionale

Consumatori **consigliamo sempre ai genitori di accompagnare i più piccoli** (TikTok è destinata a utenti maggiori di 13 anni) e non solo per evitare che le App possano essere utilizzate nel modo sbagliato, ma anche per cogliere al meglio le opportunità di crescita favorite dai momenti che dedichiamo al tempo libero.

E il modo migliore per farlo è giocare insieme ai nostri piccoli per capire quale sia l'utilizzo più corretto, cosa che vale, tanto più, per le piattaforme online che -per definizione- ci mettono in contatto con il mondo circostante. Ecco perché tra i consigli più importanti che mi sento di dare c'è quello di **esplorare l'applicazione insieme - giovani e adulti -** cominciando a guardare i video e commentandoli insieme.

Come in tutte le piattaforme, è molto importante **conoscere a fondo gli strumenti** che ci garantiscono una vita digitale più sicura! Tra questi, ci sono quelli che proteggono la nostra privacy (è fondamentale impostare l'account privato), ma ricordate che tutti gli utenti della piattaforma potranno sempre vedere la vostra "foto profilo", l'immagine

**AVV. MASSIMILIANO DONA**  
Presidente Unione Nazionale Consumatori

[@massimiliano.dona](https://www.instagram.com/massimiliano.dona) 



di copertina e la bio, che quindi non dovranno mai contenere informazioni personali come età, indirizzo o numero di telefono.

Ma c'è di più: TikTok consente di **attivare il Collegamento Familiare**, quella funzionalità che permette ai genitori di collegare un account TikTok con quello dei figli e intervenire su alcune impostazioni. A questo punto non vi resta che divertirvi: creare dei video insieme vi aiuterà a scoprire gli interessi di vostro figlio e metterne in luce il lato creativo. Senza dimenticare che non si dovrebbe passare troppo tempo online, quindi il consiglio per i genitori è quello di **stabilire insieme ai figli il tempo massimo** che si può trascorrere ogni giorno sull'App.

Insomma, usiamo le App e non facciamoci usare da queste piattaforme: uno dei valori più importanti per i consumatori moderni ha a che fare con la nostra libertà. È importante che i consumatori più giovani non subiscano condizionamenti, possano crescere in modo armonioso e responsabile, consapevoli dei loro diritti e delle insidie che ci circondano online (come nella vita reale).

Per ogni vostro dubbio e per tutte le necessarie informazioni sulla vostra vita digitale (a cominciare da questa Guida), c'è l'Unione Nazionale Consumatori ([consumatori.it](https://www.consumatori.it)). E per i casi più gravi, non esitate a denunciare alle Autorità i comportamenti scorretti di altri utenti nei tuoi confronti.

# GENITORI PRESENTI E CONSAPEVOLI, PER IL *BEN-ESSERE* DIGITALE DEI VOSTRI FIGLI

Per i più giovani è naturale esprimersi e relazionarsi attraverso la tecnologia. Navigano in queste acque da quando nascono e per questo hanno bisogno di qualcuno che li accompagni e li instradi verso un utilizzo corretto per poterne conoscere e sfruttare le risorse, le potenzialità e garantire il **ben-essere digitale** inteso come lo stare bene all'interno di una piattaforma garantito dalla creazione di un proprio spazio di espressione, interazione e relazione. I minori non sono in grado autonomamente di autoregolarsi, mettersi un limite, discernere tra un uso consapevole e una condotta a rischio.

I contenuti scorrono velocemente, sono sempre diversi, brevi, interattivi, stimolano la curiosità e persuadono a trascorrere anche tanto tempo in loro compagnia. Per questo è importante impostare i limiti di tempo e **concordare con il proprio figlio una modalità di utilizzo**: per evitare che si sviluppi una dipendenza. È importante ricordare che la dipendenza non è legata solo al tempo trascorso in rete, come spesso erroneamente si crede, ma anche al suo ripercuotersi nell'area del sonno, sociale, familiare e scolastica e al controllo quasi ossessivo delle notifiche. Anche quando non si è connessi il cervello rimane attivo e rimane connesso alla rete. Le

attività svolte all'interno della piattaforma costituiscono motivo di gratificazione e appagamento immediato e i ragazzi tendono a ricercare quella sensazione. Questo aspetto può attivare il desiderio di aumentare le interazioni virtuali per avere un livello sempre più elevato di soddisfazione personale.

Per queste ragioni **un genitore deve essere sempre presente anche nella vita online** del proprio figlio, per raddrizzargli la rotta fino a quando non sviluppa pienamente la capacità di autoregolazione.

## **CIÒ CHE NUOCE È L'ABUSO, L'USO DISTORTO, NON IL CORRETTO UTILIZZO**

Queste piattaforme online nascono per favorire la socializzazione e l'interazione tra i membri della community, non sono un mezzo sostitutivo che privano il ragazzo delle relazioni sociali e del loro tempo. Servono per ampliare la loro rete, le proprie conoscenze, per informarsi, svagarsi, creare, condividere e oggi anche per formarsi, studiare e apprendere anche attraverso il divertimento.

## **DOTT.SSA MAURA MANCA**

Psicologa clinica, psicoterapeuta.  
Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus



Per tutelare un minore in rete c'è bisogno di **conoscenza e presenza**. Un genitore deve monitorare le attività di un figlio che lotta per la sua autonomia e nello stesso momento non ha ancora acquisito tutte le competenze per navigare da solo senza una guida.

## TIKTOK IN PILLOLE

# GLOSSARIO

### COMMUNITY

La comunità formata da tutti gli utenti di TikTok, è la chiave e la forza della piattaforma, il **motore creativo**.

### CREATOR

Su TikTok gli utenti giocano un ruolo attivo sulla piattaforma. Attraverso i loro video **danno voce alla propria creatività** e per questo vengono chiamati creator: sono capaci di innovare costantemente e generare nuove tendenze.

### CUORE

È il simbolo per **esprimere l'apprezzamento** per un video. Più cuori ha un contenuto, maggiori probabilità ha di essere visto da utenti di tutto il mondo.

### EFFETTI E FILTRI

Sono le funzionalità interattive per arricchire e personalizzare i contenuti.

- **Duetto:** caratteristico di TikTok, consente di interagire con i contenuti realizzati dagli altri utenti aggiungendo il proprio personale contributo.
- **Stitch:** permette di tagliare delle scene dai video dei creator e inserirle nei propri. Ulteriore funzionalità di editing in-app, è perfetta per reinterpretare e arricchire i contenuti di altri utenti.

### HASHTAG CHALLENGE

Una specifica **sfida o un trend** a cui la community partecipa, dando la sua personale interpretazione attraverso la creazione di un video.

### LINEE GUIDA DELLA COMMUNITY

Racchiudono tutte le indicazioni su **come usare TikTok** in modo positivo e appropriato, forniscono informazioni su cosa è possibile pubblicare e specificano cosa, invece, non è consentito.

### LIVE STREAMING

Attivabili solo a partire dai 16 anni, sono le dirette in tempo reale, per interagire dal vivo con la community.

### MESSAGGI DIRETTI

Inviare e ricevere messaggi privati è **consentito solo agli utenti con più di 16 anni** e in nessun caso è consentito l'invio di foto o video tramite messaggi diretti. Inoltre, quando un nuovo utente tra i 16 e 17 anni si iscrive a TikTok l'impostazione predefinita dei Messaggi Diretti è impostata su "Nessuno".



### “PER TE”

Il cuore dell'esperienza su TikTok. Grazie a tecnologie innovative, suggerisce agli utenti i video più in linea con le loro preferenze, creando così un **feed personalizzato**.

### SCOPRI

Identificata con l'icona della lente d'ingrandimento, è la pagina in-app che raccoglie tutte le nuove tendenze di TikTok. Dai trend agli hashtag challenge, dai suoni ai contenuti più in voga del momento.

### SUONI

Parte essenziale e colonna sonora di tutti i contenuti di TikTok. Un'ampia scelta di brani è a disposizione degli utenti dalla libreria della piattaforma.